

THERAPEUTEN

Onze fysiotherapeuten vergroten regelmatig hun kennis en vaardigheden met extra scholing en zijn allemaal op meerdere gebieden gekwalificeerd. Zo hebben we meerdere fysiotherapeuten die onder andere zijn gespecialiseerd in de behandeling van lymfoedeem.

TOT SLOT

Leven met lymfoedeem kan prima, onderstaande maatregelen kunnen een belangrijke bijdrage leveren:

- Geen knellende kleding;
- Oefeningen doen;
- Toepassen van zelfmassage;
- In goede conditie zijn en blijven.

Bij klachten van lymfoedeem, zoals vermoeidheid of een zwaar gevoel, is het belangrijk contact op te nemen met een oedeemtherapeut om de klachten adequaat te behandelen.

Lymfoedeem is over het algemeen goed te behandelen, maar kan erg onvoorspelbaar zijn.

The logo for mmfysio, featuring a stylized 'm' in orange and grey, followed by 'mfysio' in grey.

Lymfoedeem



024-3580779



info@mmfysio.nl



www.mmfysio.nl

WAT IS LYMFOEDEEM?

In deze folder vind u meer informatie over 'Lymfoedeem'.

Na een operatie waar bij de lymfeklieren zijn verwijderd, of na bestraling van de lymfeklieren, zoekt het lichaam zelf naar een nieuwe balans tussen aan- en afvoer van vocht. Deze balans is kwetsbaar en kan verstoord raken, waardoor vocht in een ledemaat kan op hopen. Lymfoedeem is een ophoping van lymfevocht. Een eerste verschijnsel van lymfoedeem is meestal een zwaar of vermoeid gevoel in een arm, been of borst. Dit kan grote gevolgen hebben voor het dagelijks leven. Voorkomen of vroeg herkennen hiervan is belangrijk om snel en adequaat te behandelen. Hoe eerder maatregelen worden genomen, hoe kleiner de kans is dat lymfoedeem verergert.

RISCIOFACTOREN

Een aantal factoren vergroot de kans op lymfoedeem, zoals:

- Overgewicht
- Huidinfectie
- Knellende kleding
- Ontstekingen
- Overbelasting van arm of been
- Blootstelling aan warmte

WERKWIJZE

Door middel van speciale handgrepen kan de afvoer van lymfoedeem bevorderd worden. Deze behandeling heet lymfedrainage en wordt uitgevoerd door speciaal opgeleide fysiotherapeuten. Naast deze drainage kan er ook lymfetaping worden gebruikt. Verder kunnen onder andere ademhalingsoefeningen gebruikt worden ter verbetering van de afvoer van het vocht.

TIPS

Een aantal maatregelen om lymfoedeem te beperken:

- Voorkom knellende kleding of -sieraden, bijvoorbeeld: strakke bh's, strakke sokken
- Voorkom langere tijd zitten of liggen, dit kan stagnerend werken op de afvoer van lymfevocht.
- Wees voorzichtig met het nemen van een warme douche/bad en het gebruik van de sauna. Vermijd langdurig in de zon zitten en bescherm het ledemaat goed.